

Piga...

- Fimen! Fimen kapab diminye sikilasyon san nan janm ak pye ou.
- Mache san soulye, san pantouf, san anyen nan pye ou.
- Pase pwodui chimik tankou alkòl, dlo oksijene, tentidyòd nan pye ou.
- Koupe kò ak kal nan pye ou ak jilèt.
- Benyen ak dlo ki two cho. Toujou tcheke tanperati dlo a ak men ou anvan ou antre nan benywa a.
- Soti nan lari, pandan sezon fredi, san soulye oswa bòt ki ka kenbe pye ou byen cho.
- Mete tanpon elektrik oswa boutèy dlo cho sou pye ou.
- Kite solèy boule po ou. Kouvri pye ou byen kouvri pou li pa pran twòp solèy.
- Mete soulye sere; chosèt ki chifonnen osnon sere; sandal twò sere; jatyè, kouwa ak pansman twò sere.

Pran swen pye ou yo.
Egzamine yo chak jou!

Swen pye
pou moun
ki fè dyabèt

Pwogram pou Kontwole Maladi Dyabèt
Biwo Sante Fanmi ak Sante Kominotè
Depatman Sante Piblik nan Massachusetts
250 Washington Street, Fourth Floor
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070

Haitian Creole

cover photo: Images® copyright 1999 PhotoDisc, Inc.



Depatman Sante Piblik nan Massachusetts

Moun ki fè dyabèt kapab genyen gwo domaj nan pye yo si yo pa pran prekosyon. Lè yon moun pa kontwole byen sik nan san li, sikilasyon san nan janm li vin diminye, kidonk blesi nan pye ak nan janm li konn mal pou geri. Lè sik nan san pa kontwole, nè nan pye ka vin domaje, ki fè moun nan vin genyen mwens sansayon nan pye yo. Lè sa a, moun ka pa santi okenn doulè, menm si pye li blese.

Ou ka pwoteje pye ou yo si ou bay yo bon swen epitou si ou kontwole sik nan san ou. Pye ou yo merite ou vin konsènen pou yo.

Kijan pou tcheke pye ou

- Mete linèt ou nan je ou.
- Chita kote ki gen limyè byen klere.
- Retire soulye ak chosèt ou.
- Sèvi ak yon glas pou ou kapab gade pati nan pye ou ki difisil pou wè (tankou pla pye ou pa egzanp).
- Si ou gen difikilte pou ou kapab wè tout pye ou nèt, mande yon moun pou ede ou.

Bagay pou ou siveye

Rele dòktè pye ou a si ou genyen:

- Blesi nan pye ki pa geri nan espas 3 jou
- Pati ki anfle
- Pati ki wouj [nwa]
- Pati ki cho
- Doulè
- Anpoul osnon pati ki ap senyen
- Kò, anpil kal, epi veri nan pla pye
- Zong pye ki antre nan chè
- Bouton ak gratèl
- Po sèch (fant ant zòtèy)
- Gratèl ki pa parèt nòmal
- Chanjman nan koulè po ou (po a vin pal, wouj, oswa nwa)
- Pati ki pwès, ki pa lis, oswa ki di
- Pati nan po ou ki klere anpil
- Move sant

Ki jan pou swenyen pye ou yo

- Kontwole nivo san nan sik ou.
- Lave pye ou ak savon epi dlo tyèd chak jou. Seche yo byen seche, sitou ant zòtèy yo.
- Toujou gade do ak pla pye ou pou ou wè si yo gen pati ki wouj oswa ki blese.
- Si pye ou sèch, pase krèm ladan yo, men piga pase krèm nan fant zòtèy ou yo.
- Si pye ou ap swe, pase poud sou yo.
- Koupe zong ou byen dwat apre ou fin lave yo. Limen yo byen limen avèk yon lim.
- Si nè ou yo domaje, mande doktè ou si pa gen danje pou ou koupe zong ou pou kont ou.
- Sèvi ak chosèt oswa ba fèt ak koton.
- Fè egzèsis. Fè ti mache tanzantan, si doktè ou rekòmande ou sa.
- Toujou mete soulye ak pantouf ki bon pou pye ou. Anvan ou mete yo nan pye ou, gade pou ou wè si pa gen ti wòch ak lòt kalite bagay ladan yo.
- Fè doktè oswa enfimyè ou tcheke pye ou yo nan chak randevou.
- Mande pou doktè ou tyeke sansasyon ak batman nan pye ou omwen yon fwa pa ane.